

МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	221	ЗАПЕЧЕНКА ТВОРОЖНАЯ С ВАРЕНЬЕМ	130/25	22,67	18,22	50,86	458,75	1,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,11	0,00	13,11	52,86	0,02
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,19	6,99	19,37	153,45	0,00
Итого			388	25,97	25,21	83,34	665,06	1,02
II Завтрак								
2008	439	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	145	0,58	0,58	14,20	68,09	14,49
Итого			145	0,58	0,58	14,20	68,09	14,49
Обед								
2008	92	СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,53	5,92	8,47	112,17	4,12
2008	290	ПЕЧЕНЬ ТУШЁНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	10,28	7,56	2,79	137,58	8,31
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,29	3,70	27,38	160,16	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0,17	18,70	86,63	48,96
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00
Итого			630	24,52	17,88	82,77	618,92	61,39
Полдник								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	5,89	8,29	34,03	235,09	0,64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	13,11	52,86	0,02
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			390	8,25	11,23	69,46	413,05	0,66
Всего				59,32	54,90	249,77	1 765,12	77,56

Мамонтова О.Ю.